

## Gelassenheit

*Gelassenheit nimmt das Leben ernst, aber nicht schwer.*

*Gelassenheit gewinnt man nur in der Besinnung auf das Wesentliche.*

*Halb so schlimm ist schon fast doppelt so gut.*

*Es ändern sich nicht die Dinge, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben.*

- ✓ Gelassenheit beginnt im Kopf!
- ✓ Sie entscheiden, ob Sie sich provozieren lassen, wie viel Macht der Andere über Sie hat!
- ✓ Gelassenheit = die Fähigkeit, die Dinge, die wir nicht beeinflussen können, zu akzeptieren und damit angemessen umzugehen
- ✓ Studien belegen, gelassene Menschen sind gesünder, zufriedener und erfolgreicher!

### Tipps für mehr Gelassenheit:

1. **Wahrnehmung prüfen:** Was genau ist passiert? Was sind die wirklichen Folgen? (und was nur eingebildet)
2. **Entscheidung treffen:** Sie entscheiden, ob Sie gelassen bleiben wollen; treffen Sie eine bewusste Entscheidung, wie Sie reagieren wollen
3. **Achtsamkeit//Resilienz** in den Alltag einbauen: Inseln des Genusses, der Auszeit bewusst integrieren: Achtsamkeit heißt, sich ganz auf eine Sache zu konzentrieren und diese mit allen Sinnen zu erleben
4. **Multitasking vermeiden:** realistisch gesehen, funktioniert Multitasking nicht! Wir können zwar mehrere Dinge vermeintlich parallel machen, in Wirklichkeit aber, unterbrechen wir uns ständig selbst und das stresst den Körper und den Geist und führt dazu, dass wir in Summe länger brauchen, um die Dinge abzuschließen

### **Sofortmaßnahmen, wenn Sie „angegriffen“ werden:**

1. Durchatmen (bis 10 bzw. 50 😊 zählen); wichtig: aufrecht hinstellen, von der Nase in den Bauch atmen
2. Atemtechnik 4-6-8:
  - a. Ziel: Ärger oder auch Stress wegatmen, dies vermeidet Kurzschlusshandlungen
  - b. Ablauf: langsam einatmen (bis 4 zählen), Luft anhalten (bis 6 zählen), durch den Mund ausatmen (bis 8 zählen) > diese Abfolge mind. 5x wiederholen!
3. Schweigen (den „Angreifer“ mit Schweigen strafen, v.a. in einer größeren Runde sehr effektiv, denn Sie zeigen deutlich, dass Sie seine Äußerungen wahrnehmen, aber sie es nicht „wert sind“ darauf zu reagieren)
4. Stopp sagen (ähnlich wie bei der Selbstverteidigung): zeigen Sie Ihrem Angreifer, dass Sie dieses Verhalten nicht billigen: „Ich will das nicht.“ „Ich möchte, dass wir fair...“
5. Bedürfnisse äußern: „Ich bitte Sie, fair zu bleiben.“ „Ich bitte Sie, meine Arbeit zu respektieren.“ etc.
6. Einen Wunsch äußern: sagen Sie Ihrem Gegenüber, wie Sie sich eine faire Kommunikation vorstellen: „Ich wünsche mir von Dir...“ „Um unser Ziel zu erreichen, ist mir wichtig, dass...“
7. Mit anderen über die Situation reden
8. Bevor Sie vorschnell reagieren (unter der Gürtellinie): Fragen Sie sich: Möchte ich so werden wie mein Angreifer? > wenn nein, dann lassen Sie sich nicht provozieren!
9. Gehen Sie aus der Situation heraus.
10. PMR (Progressive Muskelrelaxation)
11. Positive Selbstgespräche
12. Lachen 😊